



# Kabul ve Kararlılık Terapisi Odaklı Deneysel Araştırmalar: Sistemik Bir Gözden Geçirme

## *Experimental Studies on Acceptance and Commitment Therapy: A Systematic Review*

Asiye Dursun<sup>1</sup>, Mücahit Akkaya<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Elbruz Bilge Özel Eğitim Uygulama Okulu, Eskişehir

<sup>2</sup>Kazım Karabekir Ortaokulu, Ankara

### ÖZ

Bu araştırmada, kabul ve kararlılık terapisi temelinde hazırlanan grup müdahalelerinin etkisini inceleyen lisansüstü tezlerin sistemli bir şekilde gözden geçirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda; çeşitli veri tabanlarında, herhangi bir yıl kısıtlaması yapılmadan kabul ve kararlılık terapisi ile ilgili Türkçe yazılmış makale ve tezleri kapsayacak şekilde gerçekleştirilmiştir. Tarama sonucunda 907 tez ve makale PRISMA rehberi ve belirlenen seçim kriterleri doğrultusunda değerlendirilerek, kriterlere uygun olan 7 doktora tezi ve 2 makale araştırmaya dahil edilmiş ve araştırma modeli, deseni, grubu, müdahale özellikleri, ölçme araçları ve müdahale etkililiği açısından incelenmiştir. Müdahalelerin kabul ve kararlılık terapisi temelinde farklı değişkenler “başa çıkma yeterliği, yaşamın anlamı, akran zorbalığı, karar verme stratejileri, beden imgesi esnekliği, psikolojik esneklik sosyal görünüş kaygısı, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sınav kaygısı” üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla psiko eğitim programı şeklinde hazırlandığı ve araştırmacının kendisi tarafından gerçekleştirildiği görülmektedir. Araştırma kapsamında incelenen kabul ve kararlılık terapisi temelli programların bağımlı değişkeni üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Elde edilen sonuçlar ışığında, kabul ve kararlılık terapisinin ergen ve genç yetişkinlere yönelik hazırlanacak müdahaleler aracılığı ile önleyici ve koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinde kullanılması önerilebilir.

**Anahtar sözcükler:** Kabul ve kararlılık terapisi, psiko eğitim, grup müdahalesi, sistemik gözden geçirme, genç yetişkin, ergen

### ABSTRACT

This research aimed to provide a systematic review of postgraduate theses that investigate the effectiveness of group interventions prepared based on acceptance and commitment therapy. Following this purpose search was carried out in several databases to include articles and theses written in Turkish on acceptance and commitment therapy without any year restrictions. As a result of the screening, 907 theses and articles were evaluated according to the PRISMA guideline and the selection criteria for the current research 2 article and 7 doctoral theses meeting the criteria were included in the research. It is seen that the studies examined within the scope of the research were prepared in the form of a psychoeducational program to proceed with different variables such as “coping competence, the meaning of life, peer bullying, decision-making strategies, body image flexibility, social appearance anxiety, fear of negative evaluation and test anxiety” and carried out by the researcher themselves. The articles selected for the research were inspected in terms of research model, research group, research design, characteristics of group interventions, measurement tools used, and the effectiveness of group interventions. Acceptance and commitment therapy-based programs examined within the scope of the research seem to be effective on the dependent variable. In the results obtained, it is recommended to use acceptance and commitment therapy (ACT) in protecting and preventive mental health services to prepare adolescents and young adults.

**Keywords:** Acceptance and commitment therapy, psychoeducation, group intervention, systematic review, young adult, adolescent

### Giriş

Russ Harris’in Türkçe’ye “Gerçeğin Tokadı” olarak çevrilen kitabının giriş kısmında, bireyin hayatı boyunca karşılaşabileceği zorlu yaşantılardan şöyle söz edilmektedir: “*Hepimiz hayatımız boyunca gerçeğin tokadı olarak adlandırılacak tokatlardan bol bol yemiştir; hayatın bize acı veren bir darbe vurduğu o anlar bizi şok eder, canımızı yakar ve dengemizi bozar; ayaklarımızın üstünde*

*durmakta zorlanırsınız ve kimi zaman da düşeriz.*” (Harris 2017, s.19).

Farklı şekillerde ortaya çıkan zorlu yaşantılar, bazen sevilen birinin ölümü ile kendini gösterirken, bazen ölümcül bir hastalık tanısı alma ile bazense ani, beklenmedik bir kazaya maruz kalma ya da ona tanıklık etme ile kendini göstermektedir. Bu çalışmada, zorlu yaşantılar karşısında kendini savunmasız hisseden bireyin yaşantılarını *bilindik* yöntemlerle ele almak yerine *kabul ve adanmışlık* temelinde ele alan üçüncü dalga terapiler

**Yazışma Adresi/Address for Correspondence:** Mücahit Akkaya, Kazım Karabekir Ortaokulu, Ankara, Türkiye

**E-posta/E-mail:** mucahitakkayapdr@gmail.com **Geliş tarihi/Received:** 25.10.2021 **Kabul tarihi/Accepted:** 10.01.2022

**ORCID ID:** 0000-0002-1927-0233

arasında bulunan kabul ve kararlılık terapisine dayalı Türkiye’de yapılan müdahale çalışmalarının sistematik bir derlemesine yer verilmektedir. Yurt dışında yapılan müdahale çalışmalarının çocuklarla (Fang ve Ding 2020) ve yetişkinlerle yapılan çalışmaların derlendiği (Landy ve ark. 2015, Coto-Lesmes ve ark. 2020, Zhenggang ve ark. 2020) araştırmalar şeklinde gerçekleştiği görülmektedir. Türkçe literatürde ise kabul ve kararlılık terapisine dayalı derleme çalışmaları var olmasına rağmen deneysel çalışmaları bir arada ele alan herhangi bir derleme çalışmasının olmamasından ötürü bu çalışma gerçekleştirilmiştir.

Kabul ve kararlılık terapisi, davranışçı terapi yaklaşımlarının üçüncü kuşağının bir temsilcisidir. Kabul ve kararlılık terapisinin yer aldığı üçüncü dalga davranışçı terapilere uzanan yolculuğu tarif etmek, kabul ve kararlılık terapisinin ortaya çıkış amacının anlaşılmasında faydalı olabilir. Birinci dalga davranışçı terapiler, içgörü, bilinç öncesi, bilinç ve bilinçdışı kavramları ile ön planda olan psikanalitik yaklaşıma tepki amaçlı ortaya çıkmış olup bireyin gözlem yoluyla incelenebilecek davranışlarına, davranışların nedenlerine odaklanmaktadır. Bireyin davranışlarının açıklanmasında öğrenme yaşantılarından ve koşullanma tepkilerinden yararlanan birinci dalga davranışçı terapiler, 1970’lerin sonlarına kadar popülerliğini sürdürmüşken; bilişsel ve davranışçı terapisinin birleştirilmesini sağlayan Donald Meichenbaum ile ikinci dalga davranışçı terapilerinin gelişim süreci başlamıştır. Bireyin sadece düşüncelerine ya da davranışlarına odaklanmak yerine bilişsel süreçleri ile davranışlarının birlikte ele almayı esas alan bilişsel davranışçı terapiler ve problem çözme terapisi, göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işleme (EMDR) ikinci dalga davranışçı terapiler arasında yer almaktadır (Yerlikaya 2020).

Bilişsel davranışçı terapilerin bireylerin belirtilerini azaltmaya odaklanan yapısını yetersiz bulan (Dahl 2015) ve bireyin içsel süreçlerine dair farkındalık kazanmasını, farkındalığın kazanılması ile birlikte kendine ve yaşadıklarına ilişkin kabul sürecini başlatmasını anlamlı bulan üçüncü dalga davranışçı terapilerin ortak noktası şimdiki ana ve kabule vurgu yapmaktır (Kul ve Türk, 2020). Üçüncü dalga davranışçı terapilerinin başlıcaları arasında diyalektik davranışçı terapisi (Linehan 1993), farkındalık temelli bilişsel terapi (Segal ve ark. 2002), kabul ve kararlılık terapisi (Hayes ve Strosahl 2004) yer almaktadır. Son yıllarda hem teorik çalışmalarıyla hem müdahale çalışmalarıyla öne çıkmaya başlayan kabul ve kararlılık terapisi, üçüncü dalga davranışçı terapiler arasında kendini göstermektedir (Hayes, 2016). Kabul ve kararlılık terapisi ana odaklanmış bir biçimde deneyime açık olup yapılan şey her ne ise bireyin ona kendini bırakarak (adanmışlık) eylemi gerçekleştirmesini ifade etmektedir. *Acceptance and Commitment Therapy*, ACT olarak kısaltılmış olup bu kısaltma tek tek harflerin okunuşu ile değil Türkçe’de eylem, hareket manasına gelen ACT sözcüğünün okunuşu ile ifade edilmektedir. Kabul ve kararlılık terapisi tam da bu noktada üç süreci ortaya koymaktadır (Işık ve ark. 2021).

A = Düşünce ve duygularını kabul et, amı deneyimle (Accept)

C = Değerlere bağlı bir eylem seç (Choose, Commit)

T = Eyleme geç (Take action)

Kabul ve kararlılık terapisinin kısaltması (ACT) ile söyleyişte ve anlamda kolaylık sağlama amaçlı oluşturulan bu akrostiş danışma sürecindeki temel hedefleri kısaca ifade etmektedir. Bu makalede ise yayın dili Türkçe olduğu için yaygın kullanım olan ACT kısaltması yerine kısaltma olarak terapisinin Türkçe baş harflerinden oluşan KKT kullanılacaktır.

KKT’nin amacı, anlam dolu, zengin bir hayat yaşama konusunda bireye yardımcı olmak, hayatın içinde doğal bir şekilde var olan acılardan kaçmak yerine onları kabul etmeyi sağlamaktır (Harris 2017). KKT, temelini dil ve biliş teorisi olan *ilişkisel çerçeve kuramından* almaktadır. İlişkisel çerçeve kuramına göre, insan dili ve bilişi, birbiriyle ilgisi olmayan olayları karşılıklı olarak ilişkilendirebilmekte ve birey olaylar arasında ilişkiler, bağlar kurabilmektedir. Kişi, uyaran kadar; davranışın gerçekleştiği ortama bir başka deyişle bağlama da dikkat etmektedir (Hayes ve ark. 2006). İnsanların konuşmayı ve konuşma dilini çevreleriyle kurdukları etkileşim aracılığıyla öğrendiklerini ifade eden ilişkisel çerçeve kuramına göre, bireyin çevresiyle kurduğu etkileşim *işlevsel bağlam* olarak isimlendirilir (Işık ve ark. 2021). İlişkisel çerçeve kuramına göre, insan dili ve bilişinin özü, olayları keyfi bağlamsal koşulları kontrol altında ilişkilendirmeyi öğrenme yeteneğidir. İlişkisel çerçeve kuramı ile dil ve bilişin bireylerin yaşadıkları acıya olan etkisi ele alınmaktadır. Sorunların kaynağı olarak görülen dil kümesine meydan okumak kabul ve kararlılık terapisinin amaçları arasında yer almaktadır (Hayes 2016). Acı verici duygu ve düşüncelerden kaçınmak, bunları kovmak yerine, acı verici yaşantıların etkilerini azaltmak, onların birey üzerindeki etkisini hafifletmek ve kişinin hayatı üzerindeki etkilerini zayıflatılmak için acı veren duygu ve düşüncelerle yaşayabilmeyi öğrenme (Harris, 2016), kabul ve kararlılık terapisi açısından önemli görülmektedir. KKT’nin genel amaçlarından biri, bireyin kaçınma davranışına neden olan bilişin gerçek sözel içeriğini zayıflatmak ve kişinin değerine uygun davranışın ortaya çıkma olasılığının daha yüksek olduğu alternatif bir bağlam oluşturmaktır (Hayes, 2016). Ne yazık ki, rahatsız edici özel olaylardan kaçınma girişimleri, daha fazla göze çarptıkları için fonksiyonel önemini arttırma eğilimindedir. Çünkü bu kontrol çabalarının kendileri sözel olarak kavramsallaştırılmış olumsuz sonuçlarla bağlantılıdır ve bu durum mümkün olan davranış yelpazesini daraltmaya yol açmaktadır. Bir başka deyişle kontrol çabasının artması bireyi çözümden uzaklaştırmaktadır. İnsanlar kafalarında yaşamaya başladıkça şimdiki an ile temasları azalır (Hayes ve ark. 2006). Bireyin yaşadığı acıların temel kaynağı olarak adlandırılan kavramsallaştırılmış benlik, bireyin kendini tanımlama, açıklama bir başka deyişle ifade etme biçimini ortaya koymaktadır. Bireylerin kendilerini sınırlı kavramlar aracılığıyla ifade etmeleri, tanımlamaya gitmeleri sorunların ortaya çıkmasında etkili görülmektedir (Işık ve ark. 2021). Kavramsal benliğin birey üzerindeki etkisini artırarak daha fazla katılığa neden olduğu düşünülmektedir. KKT, bu temel sorunların her birinin *psikolojik esnekliği* artırma (bilinçli bir insan olarak şu an ile daha eksiksiz iletişim kurma ve bunu yaparken davranışları değiştirme veya başına gelen olumsuzlukları kabul etme) ile aşılabileceğine dair genel amaca sahiptir (Hayes ve ark. 2006). Psikolojik esneklik, o an ne yaşandığına bakılmaksızın, yaşanılanı

olduğu gibi kabul etmek, kişinin deneyimlerinin bilincinde olması ve yaşantılara açık olmayı ifade etmektedir (Işık ve ark. 2021). Bireyin bilinçli olması, deneyimlere açıklığı ve değerleri doğrultusunda hareket edebilme davranışının fazla olması yaşam kalitesinin de artmasını sağlayacaktır. Bu noktada KKT'nin altı temel süreci ortaya çıkmaktadır. KKT altıgeni olarak adlandırılan şekil üzerinde *anda olma, ayrışma, kabul etme, bağlamsal benlik, değerler ile değer odaklı eylemler* yer almaktadır (Harris 2017). Psikolojik esneklik modeli olarak da adlandırılabilir modelde yer alan kavramların tek tek açıklanması KKT'nin altıgeninin daha iyi anlaşılmasını sağlayabilir:

**Kabul:** Kabul, deneysel kaçınmaya alternatif olarak öğretilir. Kabul, özellikle bize zarar veren, bizi üzen duygu, anı, yaşantılara zihinde yer verme onlara alan açmak manasına gelmektedir. Kabul, psikolojik açıdan bireye zarar veren etmenlerle mücadele etmeden, sıklıklarını veya biçimlerini değiştirmek için gereksiz girişimlerde bulunmadan, kişinin talihinin sonucu olarak meydana gelen bu özel olayların aktif ve farkında olarak onları kucaklamasını içerir (Hayes ve ark. 2006).

**Anda olma:** Ana dayalı farkındalığın olması ile anlık yaşanan duyguların bilincinde olmak anda olma sürecini ifade etmektedir. Bireyin hem kendi iç dünyasına yönelmesi hem de dış dünyada olup bitenlerin farkında olması, esnek olarak dikkatini yönlendirmesi şimdiki an ile teması açıklamaktadır. Anda olma ile bireyin geçmiş ve gelecek arasında sıkışıp kalmasını önlemek, kişiler arası ilişkilere etkin katılımını sağlamaya çalışmak amaçlanmaktadır (Işık ve ark. 2021).

**Ayrışma:** Bireyin bir an durup mevcut durumundan uzaklaşması, bir adım geri atarak zihnini meşgul eden düşüncelerden, resimlerden ve anılardan uzaklaşması manasına gelen ayrışma, bilişsel ayrışma olarak da ifade edilmektedir. Ayrışma, bireyin düşünsel sürecini sıkı sıkıya tutmak, onlarla boğuşmak yerine düşünsel sürecini olduğu gibi kabul etmesi, düşüncesini izlemesidir (Harris 2017).

**Bağlamsal benlik:** Bireyin duyguları, düşünceleri, değerleri, sorumlulukları yaşamı boyunca değişime uğrasa da bu değişim sürecinin içinde olan, bunları gözlemleyip süreci deneyimleyen "ben" değişime uğramamaktadır. Kişinin yaşadıklarının, yaşantılarının farkında olması, kendinde olması olarak da ifade edilebilen bağlamsal benlik, ayrışmayı ve kabulü kolaylaştırır (Hayes ve ark. 2006).

**Değerler:** Değerler, kişinin yaşamında izleyeceği yolu belirlemesi, anlamlı bir çalışma sürecini sürdürmesi olarak ifade edilmektedir (Coto-Lesmes ve ark. 2020). Değerler, bireye, hayatı boyunca harekete geçebilme adına yol gösteren, onu motive eden ilkelerdir (Kul ve Türk 2020).

**Değer odaklı eylemler:** Değer odaklı eylemler, bireyin değerleri tarafından yönlendirilen davranışları ifade etmektedir. Bireyin değerlerinin ne olduğunu bilmesi olumlu olsa da yaşamı daha anlamlı kılan, ona zenginlik ve doluluk katan şey değerlerle uyumlu davranışlar ortaya koymaktır. Çok çeşitli bir davranış yelpazesini ifade eden değer odaklı eylemler, değerler için gereğini yapmayı belirtmektedir (Harris 2017).

Bireyin geçmiş ve gelecek arasında sıkışması, psikolojik olarak esnek düşünmek yerine katı tutumlar sergilemesi onu psikopatolojiye sürüklemektedir. Bireyin yaşamının bir gereği olarak karşısına çıkabileceği acılarla etkin bir şekilde başa çıkabilmesi için, ona zengin, dolu ve anlamlı bir yaşam sürme konusunda yardımcı olmayı hedefleyen KKT, psikolojik esneklik modeli ile bu amacına ulaşmayı hedeflemektedir. Kabul, anda olma, ayrışma, bağlamsal benlik, değerler ve değer odaklı eylemlerden oluşan psikolojik esneklik modeli, bireyin bilişte ve eylemde sahip olduğu katılığı azaltmasını, acıyı, yaşantılarını kabul etmesini ve anlamlı bir yaşam sürmesini sağlamaya çalışmaktadır.

Birey mutluluğa, acıdan kaçınmaya tutunmaya çalıştıkça bunlar her defasında elinden kayıp gidecektir. Bireye iyi hissettiren duyguların peşinde harcanan ömür ise uzun vadede tatmin edici gelmeyebilir. Birey mutluluk verici eylemlere ulaşma konusunda çaba harcadıkça uzak durmak istediği kaygı ve depresyona o denli yaklaşacaktır (Harris 2016). Bireylerin *bozulmuş ya da arızalı değil, tıkanmış* olduklarını belirten, acıların zengin ve anlamlı bir hayat sahibi olmakta kolaylaştırıcı faktörler olabileceğini ifade eden KKT, güçlü bir kuramsal çerçeveye sahip üçüncü dalga davranış terapisi olarak belirmektedir.

Kuramsal olarak güçlü bir altyapıya sahip KKT ile ilgili Türkiye'de yapılan araştırmaların olduğu ancak bunları bir bütün olarak ele alan, etkililik çalışmalarını inceleyen bir araştırmanın ise bulunmadığı görülmektedir. Bu araştırmanın amacı, KKT'nin etkililiğini test eden çalışmaları incelemek, bir başka deyişle kabul ve kararlılık terapisine dayalı yapılan deneysel çalışmaları sistematik bir biçimde gözden geçirerek KKT'ye dayalı deneysel çalışmalara ilişkin genel bir çerçeve ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda, yanıt aranılan sorular ise şöyle sıralanabilir. Türkiye'de kabul ve kararlılık terapisine dayalı yapılan deneysel çalışmaların özellikleri nelerdir? Deneysel çalışmaların araştırma grubu, deseni ve oturum içerikleri nasıl belirlenmiştir? Deneysel çalışmalarda kullanılan ölçme araçları nelerdir? Deneysel çalışmaların etkililik düzeyi nedir?

## Yöntem

### Araştırma Stratejisi

Bu araştırma, Türkiye'de KKT temelli gerçekleştirilen müdahaleleri ve bu müdahale çalışmalarının etkililiğini incelemeyi amaçlayan sistematik bir gözden geçirmedir. Literatür taramasını sistematik ve yapılandırılmış bir şekilde incelemek için PRISMA rehberinden faydalanılmıştır (Moher ve ark. PRISMA Group 2009). Çalışma kapsamında Şubat 2021 ile Ekim 2021 tarihleri arasında Google Akademik, TR Dizin, YÖK Ulusal Tez Merkezi, Springer Link, Wiley Online Library ve Sage Journals veri tabanlarında, 2010-2021 yılları arasında kısıtlama yapılarak KKT ile ilgili Türkçe ve İngilizce yazılmış makale ve tezleri kapsayacak şekilde literatür taraması gerçekleştirilmiştir. Yurt dışı literatürde 2010 yılından sonra gerçekleştirilen çalışmalardan sadece bir tanesi araştırma kapsamına girdiğinden sistematik derleme Türkiye'de yapılan Türkçe ve İngilizce dilinde yazılan araştırmalarla sınırlıdır. KKT'ye dayalı



hazırlanmış deneysel çalışmaları tespit etmek için, kapsamı daraltmamak adına “kabul ve kararlılık terapisi”, “kabul ve adanmışlık terapisi”, “kabul kararlılık programı” (acceptance and commitment therapy) anahtar sözcükleri kullanılmıştır.

### Seçim Kriterleri

Araştırmaya dahil edilecek makale ve tezleri belirlemek amacıyla gerçekleştirilen literatür taramasında şu seçim kriterleri kullanılmıştır: a) Ergen ve genç yetişkinlere yönelik KKT’ye dayalı grupla psikolojik danışma müdahalelerini içeren makaleler, b) Ergen ve genç yetişkinlere yönelik KKT’ye dayalı grupla psikolojik danışma müdahalelerini içeren tezler, c) Ergen ve genç yetişkinlere yönelik KKT’ye dayalı psiko-egitim müdahalelerini içeren makaleler, d) Ergen ve genç yetişkinlere yönelik KKT’ye dayalı psiko-egitim müdahalelerini içeren tezler, e) Ergen ve genç yetişkinlere yönelik KKT’ye dayalı uygulanan müdahale programının içeriğine, oturumlarına yer veren makale ve tezler, f) Ergen ve genç yetişkinlere yönelik KKT’ye dayalı uygulanan müdahale programının etkililiğini istatistiki bulgularla ortaya koyan makale ve tezler. Araştırmanın dışlama kriterleri ise a) KKT’ye dayalı derleme çalışmaları, b) Sadece özetine ulaşılabilen makale ve tezler, c) Deneysel olmayan çalışmalar, d) Betimsel makale ve tezler, e) Olgu çalışmaları, f) KKT’ye dayalı tedavi programları olarak belirlenmiştir.

Gerçekleştirilen literatür taramasında ilk aşamada 907 çalışmaya ulaşılmıştır. Seçim ve dışlama kriterleri doğrultusunda detaylı şekilde değerlendirilen 907 araştırmadan, dokuzunun çalışma kapsamında ele alınmasına karar verilmiştir. Bu çalışmaların ikisi makale iken, yedisi tez çalışmasıdır. Araştırmaya dahil edilecek çalışmaların sistematik bir şekilde gözden geçirilmesine yönelik PRISMA süreci şekil 1’de sunulmaktadır.

### Bulgular

Bu araştırma içeriğinde, 2010-2021 yılları arasında ergen ve üniversite öğrencileriyle Türkiye’de gerçekleştirilen KKT odaklı müdahaleleri içeren yedi doktora tezi ve iki makale seçilerek incelenmiştir. Araştırma kapsamında incelenen yedi doktora tezi ve iki makalenin özellikleri ve bulguları Tablo 1’de sunulmakta ve aşağıda sıralanan başlıklar altında ele alınmaktadır.

### Araştırma Grupları

Araştırmaya dahil edilen 2010-2021 yılları arasındaki yedi doktora tezi ve iki araştırma makalesi olmak üzere dokuz çalışmadan üçünün ergenlerle (Usta 2017; Yalnız 2019; Yapan 2021), diğer altısının ise üniversite öğrencilerine yönelik olarak gerçekleştirildiği (Demirci-Seyrek, 2017; Ercengiz ve Şar 2018; Kaya-Akdemir 2018; Uğur 2018; Kaya 2019; Kırcı ve Eksi 2020); araştırma gruplarının sınıf düzeylerinin ortaöğretim 9, 10, 11, 12. ve yüksek öğretim 1, 2, 3, 4. sınıf şeklinde farklılaştığı belirlenmiştir. Çalışmalarda araştırma gruplarının nasıl belirlendiği incelendiğinde; tüm çalışmaların öğrenci temelli belirlendiği görülmektedir (Demirci-Seyrek 2017, Ercengiz ve Şar 2017, Usta 2017, Kaya-Akdemir 2018, Uğur 2018, Kaya 2019, Yalnız 2019, Kırcı ve Eksi 2020, Yapan 2021).

Psiko-egitim programlarının uygulandığı altı çalışmada (Demirci-Seyrek 2017; Usta 2017; Ercengiz ve Şar 2018; Kaya-Demir 2018; Uğur 2018; Yalnız 2019) deney ve kontrol grubu sayılarının 20 ile 36 arasında değiştiği ve bunların gruplara eşit biçimde dağıtıldığı görülmektedir. Bununla birlikte deney ve kontrol grubunun yanı sıra plasebo grubunun oluşturulduğu araştırmada grup sayısının 42 olduğu ve katılımcıların üç gruba eşit şekilde dağıtıldığı anlaşılmaktadır (Kaya 2019). Son araştırmada ise iki deney ve bir kontrol grubunun bulunduğu ve Deney 1 ve kontrol grubuna 15, deney 2 grubuna 16 katılımcının atandığı görülmektedir (Yapan 2021). Bir araştırmada ise deney ve kontrol gruplarının sayılarının eşit olmadığı görülmektedir (Kırcı ve Eksi 2020).

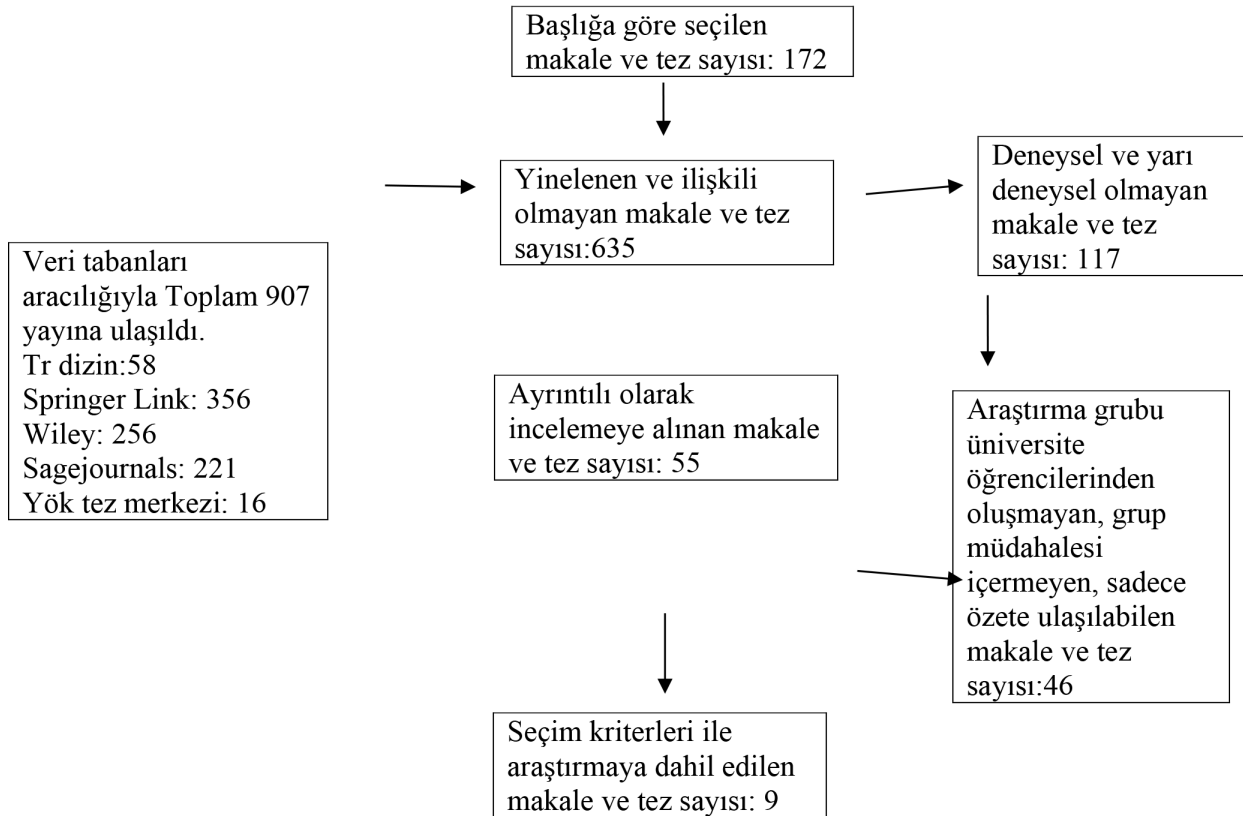
Araştırma grubunu öğrenci temelli olarak belirleyen dokuz araştırmada, ilk olarak çalışılacak kurum/okul tespit edilmiş, sonra var olan kriterler bağlamında burada taramalar yapılmış ve kriterlere uygun olan öğrenciler, araştırmaya dahil etmek amacıyla belirlenmiştir. Usta (2017) KKT temelinde hazırladığı psiko-egitim programının sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla bir Anadolu lisesini araştırma ortamı olarak belirlemiştir. Bu doğrultuda, araştırmaya katılmaya gönüllü olan 376 ergen, (9, 10 ve 11. sınıf öğrencisi) ile değişkenlere uygun formlar aracılığıyla tarama işlemi gerçekleştirilmiştir. Ayrıca yakın zamanda travmatik yaşantısı olan, aşırı zayıf, fazla kilolu ve obez olan, terapi sürecini yaşamış ya da yaşıyor olan öğrenciler çalışma dışında tutularak katılımcı havuzu belirlenmiştir. Ardından kriterlere uygun olan öğrencilerle ön görüşme yapılmış ve araştırmaya gönüllü olan 48 potansiyel üye seçkisiz şekilde 12 öğrenci deney ve 12 öğrenci kontrol grubuna atanmıştır. Ercengiz ve Şar (2018) KKT temelinde hazırladığı psiko-egitim programının karar verme stilleri üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmada, gönüllü olan 400 üniversite öğrencisi ile uygun ölçme aracıyla tarama işlemi gerçekleştirilmiştir. Ayrıca daha önce psikiyatrik tedavi gören ve farklı programına katılan öğrenciler çalışma dışında tutularak kriterlere uygun olan öğrencilerle ön görüşme yapılmış ve gönüllü olan 35 öğrenci belirlenmiştir. Ardından katılımcıların, bağımlı değişkenle ilgili olabilecek cinsiyet, yaş, bölüm, ebeveyn birliktelik durumu ve kademe gibi özellikler açısından da incelenmiş, 11 öğrenci şartlara uygun olmadığı için çalışmaya dahil edilmemiştir. Geriye kalan 24 öğrenci ise 12’si deney ve 12’si kontrol grubunda olacak şekilde atanmıştır. Demirci-Seyrek (2017) KKT temelinde hazırladığı psiko-egitim programının yaşamın anlamı üzerindeki etkisini incelemek için gönüllü olan 629 üniversite öğrencisi ile uygun ölçme araçlarıyla aracılığıyla tarama işlemi gerçekleştirilmiştir. Ayrıca daha önce psikolojik tedavi gören, tanı almış olan ve yoğun düzeyde ruminasyon yaşayan öğrenciler çalışma dışında tutularak en düşük puandan en yüksek puana doğru sıralama yapılmış seçkisiz atamayla deney grubuna dokuz ve kontrol grubuna dokuz olmak üzere 18 öğrenci atanmıştır. Kaya-Akdemir (2018) KKT temelinde hazırladığı psiko-egitim programının başa çıkma yeterliliği üzerindeki etkisini belirlemek için gönüllü olan 342 üniversite öğrencisi ile uygun ölçme araçlarıyla tarama işlemi gerçekleştirilmiştir. Ayrıca puan açısından orta grupta yer almayan öğrenciler çalışma dışında tutularak katılımcı havuzu belirlenmiştir. Ardından gerçekleştirilen ön görüşme

ile araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrenciler belirlenmiş ve seçkisiz atamayla deney grubuna 12 ve kontrol grubuna 12 olmak üzere 24 öğrenci araştırmaya dahil edilmiştir. Uğur (2018) KKT temelinde hazırladığı psiko-eğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisini belirlemek için gönüllü olan 837 üniversite öğrencisi ile uygun ölçme araçları ile tarama işlemi gerçekleştirilmiştir. Ayrıca puan açısından orta grupta yer almayan öğrenciler çalışma dışında tutularak puanlar en düşükten en yüksek puana doğru sıralanmış ve gönüllü katılan 26 öğrenciden 13'ü deney grubuna 13'ü kontrol grubuna atanmıştır. Yalnız (2019) KKT temelinde hazırladığı psiko-eğitim programının akran zorbalığı üzerindeki etkisini belirlemek için gönüllü olan 232 ergen, (9, 10 ve 11. sınıf öğrencisi) ile uygun ölçme araçlarıyla tarama işlemi gerçekleştirilmiştir. Deney grubuna 12 ve kontrol grubuna 12 olmak üzere 24 öğrenci tespit edildikten sonra görüşmelerle grup süreci hakkında bilgi verilmiştir. Kaya (2019) KKT temelinde hazırladığı psiko-eğitim programının beden imgesi esnekliği üzerindeki etkisini belirlemek için gönüllü olan 1100 üniversite öğrencisi ile uygun ölçme araçlarıyla tarama işlemi gerçekleştirilmiştir. Ardından yapılan görüşmelerle öğrencilerin uygun olma durumuna göre amaçlı şekilde deney grubunda 14, plasebo grubunda 14 ve kontrol grubunda 14 olmak üzere toplam 42 öğrenci araştırma grubunu oluşturmuştur. Yapan (2021) KKT temelinde hazırladığı psiko-eğitim programının öğrencilerin sınav kaygısı üzerindeki etkisini belirlemek için gönüllü 192 öğrenciyle uygun ölçme

araçlarıyla tarama işlemi gerçekleştirilmiştir. Sınav kaygısı puanı, gönüllü katılım, 12. sınıf olma gibi araştırmaya dahil etme kriterlerine uyan 84 öğrenci ile görüşülmüş sürece dahil olmak isteyen 46 öğrenci üç gruba dağıtılmıştır.

### Araştırma Modeli

Araştırma kapsamındaki yedi doktora tezi ve iki makale çalışması araştırma modeline göre incelendiğinde; üç araştırmanın (Usta 2017, Kaya-Akdemir 2018, Yalnız 2019) 2x3'lük split-plot desende, bir araştırmanın (Demirci-Seyrek 2017) solomon dört grup deneysel desende, bir araştırmanın (Uğur 2018) 2x2'lik gerçek deneyselde, bir araştırmanın (Kaya 2019) 3x3'lük split plot desen faktöriyel karışık desende, son araştırmanın ise 3x4'lük split plot desen faktöriyel karışık desende planlandığı görülmektedir (Yapan 2021). Makaleler incelendiğinde ise bir araştırmanın (Kırca ve Eksi 2020) 2x2'lik gerçek deneyselde, bir araştırmanın (Ercengiz ve Şar 2018) 2x3'lük split-plot desende planlandığı görülmektedir. İzleme çalışmalarının süresi ve biçimi incelendiğinde iki ay sonra (Usta 2017; Kaya-Akdemir 2018, Yalnız 2019), üç ay sonra (Ercengiz ve Şar 2018, Uğur 2018), üç hafta sonra (Kaya 2019) ve bir ay ve üç ay sonra olmak üzere (Yapan 2021) tüm gruplara aynı ölçekler izleme ölçümünün tekrar uygulanması şeklinde gerçekleştirildiği görülmektedir. Nicel değerlendirmelerin yanı sıra hem oturumların hem sürecin nitel sorularla değerlendirildiği iki araştırma olduğu görülmektedir (Ercengiz ve Şar 2018, Kırca ve Eksi 2020).



Şekil 1. PRISMA akış şeması

Tablo 1. Seçilen araştırmaların özelliklikleri

| Yazar, Yıl, Tez Türü                       | Araştırma Grubu  | Araştırma Deseni  | Gruplara Uygulanan Müdahaleler  | Kabul ve Kararlılık Programının Özellikleri  | Kullanılan Ölçme Araçları  | Sonuç ve Yorum   |
|--|--|---|---|--|--|--|
| Demirci-Seyrek (2017) Türkiye Doktora tezi | Üniversite öğrencileri<br>1. 2. 3. 4. Sınıf<br>N: 36<br>Deney:9x2<br>Kontrol:9x2 | Araştırmada Solomon Dört Grup Deneysel Modeli kullanılmıştır.                                 | Deney grupları: KKT Dayalı Psiko-egitim Programı Kontrol grupları: müdahale bulunmamaktadır.                      | Her oturumu 90 dakika olmak üzere 8 oturum devam eden psiko-egitim programı tanışma ile başlamış, anda olma, şimdi ve burada kalma, gözlemleyen benlik, düşünce izleme, hayati kucaklama, kabul ve seçimler ile devam etmiş, harekete geçmeye yönelik değerler odaklı yaşam amaçları belirleme ile sona ermiştir.  | *Yaşamın Anlamı Envanteri (YAE)<br>*Kişisel Bilgi Formu  | Programın bağımlı değişkenlerden olan yaşamlarında mevcut anlamda artış ve aranan anlamda azalma sağladığı görülmüştür. Kontrol grubunda ise bir değişim olmadığı belirlenmiştir.  |
| Usta (2017) Türkiye Doktora tezi           | Ergenler<br>9. 10. 11. Sınıf<br>N: 24<br>Deney:12<br>Kontrol:12                  | Araştırmada 2x3'lük(deney/kontrol grupları x ön-test/son-test/izleme testi) split plot desen  | Deney grubu: KKT Yönelimli Psiko-Eğitim Programı Kontrol grubu: müdahale bulunmamaktadır.                         | Her oturumu 60 dakikadan oluşan 8 oturum süren psiko-egitim programı tanışma, yapılandırma ve programın tanıtımı ile başlamış, KKT'de sosyal görünüş kaygısı modeli, kontrol ve kabul kavramları, zorluklar ile çözümler, alternatif çözüm yolları, değerler ve kararlı eylem belirleme, düşünce engelleri, düşünceye mesafe koyabilme ile devam etmiş, genel değerlendirme ve veda ile çalışma sona ermiştir.   | *Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)<br>*Kabul ve Eylem Formu (KEF)<br>*Kişisel Bilgi Formu   | Programın bağımlı değişken olan sosyal görünüş kaygısını azaltmada, kabul ve eyleme geçmeyi artırmada etkili olduğu ve bu etkinin izleme sürecinde de değişmediği sonucuna ulaşılmıştır. Kontrol grubunda herhangi bir değişim olmadığı gözlemlenmiştir. |
| Ercengiz ve Şar (2018) Türkiye Makale      | Üniversite öğrencileri<br>N: 24<br>Deney:12<br>Kontrol:12                        | Araştırmada 2x3'lük (deney/kontrol grupları x ön-test/son-test/izleme testi) split plot desen | Deney grubu: Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psiko-Eğitim Programı Kontrol grubu: müdahale bulunmamaktadır | Her oturumu 90 dakika olmak üzere 9 oturum devam eden psiko-egitim programı tanışma ve KKT'nin tanıtımı ile başlamış, karar verme stilleri, karar verme stilleri ile ilgili duygular, ana odaklanma, karar verme sırasındaki tepkiler, değerler, zorlu düşünceler, değer yönelimli olmayan davranış zorlukları, zorlu yaşantı kabulü, kavramsal benlik, yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme kavramları ile devam etmiş, genel bir değerlendirme ile sona ermiştir. | *Karar Verme Stilleri Ölçeği (KVSÖ)<br>* Bilgi Toplama Formu<br>*Grup Oturumu Derecelendirme Formu<br>*Sağaltım Süreci Değerlendirme Formu | Programın bağımlı değişken olan kaçınmacı karar verme stillerinde azalma oluşturduğu ve bu azalmanın izleme sürecinde de devam ettiği görülmüştür. Ayrıca kontrol grubunda bir değişim olmadığı belirlenmiştir.  |
| Kaya-Akdemir (2018) Türkiye Doktora tezi   | Üniversite öğrencileri<br>1.sınıf<br>N: 20<br>Deney:10<br>Kontrol:10             | Araştırmada 2x3'lük (deney/kontrol grupları x ön-test/son-test/izleme testi) split plot desen | Deney grubu: KKT Yönelimli Psiko-egitim Programı Kontrol grubu: müdahale bulunmamaktadır                          | Her oturumu 75 dakika olmak üzere 8 oturum devam eden psiko-egitim programı tanışma ve KKT'nin tanıtımı ile başlamış, yaratıcı umutsuzluk, deneysel kaçınma, kontrol, zihinsel birleşme/ayırma, gözlemleyen benlik, hoşlanılmayan duyguların kabulü, anda olma, bilinçli farkındalık, değerler, değer yönelimli hedef ve eylemler ile devam etmiş, genel değerlendirme ile sona ermiştir.  | *Başa Çıkma Yeterliği Ölçeği (BÇYO)<br>*Kişisel Bilgi Formu  | Programın bağımlı değişken olan başa çıkma yeterliği arttırmada etkili olduğu, bu etkinin izleme ölçümlerinde de değişmediği sonucuna ulaşıırken ve kontrol grubunda herhangi bir değişim olmadığı görülmüştür.  |

| <b>Tablo 1. Devamı</b>                    |  |  |  |  |  |   |
|---|--|--|--|--|--|---|
| <b>Yazar, Yıl, Tez Türü</b>               | <b>Araştırma Grubu</b>   | <b>Araştırma Deseni</b>  | <b>Gruplara Uygulanan Müdahaleler</b>  | <b>Kabul ve Kararlılık Programının Özellikleri</b>   | <b>Kullanılan Ölçme Araçları</b>   | <b>Sonuç ve Yorum</b>   |
| Uğur (2018)<br>Türkiye<br>Doktora tezi    | Üniversite öğrencileri<br>1. 2. 3. 4. sınıf<br>N: 26<br>Deney:13<br>Kontrol:13               | Araştırmada 2x2'lik (ön test, son test kontrol grubu) gerçek deneysel desen                                  | Deney grubu: Kabul ve Kararlılık Terapisine dayalı Program<br>Kontrol grubu: müdahale bulunmamaktadır  | Her oturumu 90 dakika olmak üzere 8 oturum devam eden psiko-egitim programı isıma ve yapılama ile başlamış, olumsuz değerlendirmeye korkusu, ana odaklanma, psikolojik esneklik, bilişsel birleşme/ ayrışma, değerler, kararlı eylemlerle değerlerine yönelme, kabülün bir başa çıkma stratejisi olarak benimsenmesi ile devam etmiş, olumsuz değerlendirme korkusuna yönelik denemeler ile sona ermiştir.   | *Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği<br>Kısa Formu (ODKÖ-KF)<br>*Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II)<br>*Kişisel Bilgi Formu | Programın bağımlı değişken olan olumsuz değerlendirilme korkusunu azaltmada etkili olduğunu ve bu etkinin üç aylık izleme sonunda da devam ettiği ve kontrol grubunda herhangi bir değişim olmadığı belirlenmiştir.   |
| Kaya (2019)<br>Türkiye<br>Doktora tezi    | Üniversite öğrencileri<br>1. 2. 3. 4. sınıf<br>N: 42<br>Deney:14<br>Plasebo:14<br>Kontrol:14 | Araştırmada 3x3'lük (deney/plasebo/kontrol grupları ön-test/son-test/izleme testi) faktöriyel karşılık desen | Deney grubu: Bedensel İmge Esnekliği Psiko-Eğitim Programı<br>Plasebo grubu: Kişisel gelişim programı<br>Kontrol grubu: müdahale bulunmamaktadır | Her oturumu 75 dakika olmak üzere 8 oturum devam eden psiko-egitim programı tanışma ve program tanıtımı ile başlamış, beden imgesi, işlevsel olmayan kontrol stratejileri, zihinsel birleşme/ayırışma, kabul egzersizleri, kendilik egzersizleri, kararlı davranış, değerler, değer yönelimli hedef ve eylemler bedensel imge esnekliği bağlamında devam etmiş, veda ve genel değerlendirme ile sona ermiştir.   | *Beden Esnekliği İmgesi ölçeği (BİEÖ)<br>**Kişisel Bilgi Formu   | Programın bağımlı değişken olan bedensel imge esnekliğini artırmada etkili olduğu ve bu etkinin izleme sürecinde de devam ettiği sonucuna ulaşılmış. Ayrıca plasebo ve kontrol grubunda herhangi bir değişim olmadığı belirlenmiştir.   |
| Yılmaz (2019)<br>Türkiye<br>Doktora tezi  | Ergenler<br>9. 10. 11. Sınıf<br>N: 24<br>Deney:12<br>Kontrol:12                              | Araştırmada 2x3'lük (deney/kontrol grupları ön-test/izleme testi) split plot desen                           | Deney grubu: KKT Yönelimli Psiko-egitim Programı<br>Kontrol grubu: müdahale bulunmamaktadır.   | Her oturumu 90 dakika olmak üzere 10 oturum devam eden psiko-egitim programı isıma ve grup bilgisi ile başlamış, kendini tanıma, kendini kabul, değerlilik hissi, duygu tanıma, duygu düzenleme, kontrol, kaygıyla baş etme, yılmazlık, KKT altıgeni, zorbalık türleri, izolasyon, sosyal dışlanma, sosyal dışlanma ile baş etme, empati, sosyal beceri ile devam etmiş, olumlu duygularla ayrılma ve değerlendirme ile sona ermiştir.   | *Akran Zorbalığı (Zorba ve Kurban) Ölçeği(AZÖ)<br>*Kişisel Bilgi Formu   | Programın bağımlı değişkenin akran zorbalığını azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin izleme ölçümlerinde de değişmediği görülmüştür. Kontrol grubunda herhangi bir değişim olmadığı belirlenmiştir.   |
| Kırca ve Eksi (2020)<br>Türkiye<br>Makale | Üniversite öğrencileri<br>1. sınıf<br>N: 13<br>Deney:8<br>Kontrol:5                          | Araştırmada 2x2'lik (öntest, son test kontrol grubu) gerçek deneysel desen                                   | Deney grubu: KKT Temelli Psikolojik Esnekliği Psiko-Eğitim Programı<br>Kontrol grubu: müdahale bulunmamaktadır                                   | Her oturumu 90 dakika olmak üzere 8 oturum devam eden psiko-egitim programı tanışma ve grup kuralları belirleme, kendini tanıma, kendini gözlemleme, üstbilmiş kavramları ile başlamış, zihnin işlevleri, zor içsel olaylar, bağlam olarak benlik, kabullenme, kaçınma, zor içsel olaylar, bilişsel kaynaşma ve ayrışma, düşüncelere işlevsel rolleri bağlamında yaklaşma, var olma, dolaşan zihin, otomatik pilot, değerler ve hedefler arasındaki fark, değerlerin belirlenmesi, ölen kişinin amaçlarının belirlenmesi, değer temelli hedefler, değer temelli eylemler, değer temelli eylemlerin önündeki engeller, engelleri aşmak için çözümler bağlamında devam etmiş, veda ve genel değerlendirme ile sona ermiştir. | * Kabul ve Eylem Formu II<br>*Açık uçlu soru listesi   | Programın bağımlı değişken olan psikolojik esnekliği arttırdığı ayrıca anda kalma, öz-kontrol, değer odaklı eylemler, duygu düşüncelerle ayrışma ve baş etme, kendini ve insanları tanıma, kabul, kaçınmama, çatışma ve kriz yönetme, otantik olma ve kaygı temalarında değişim sağladığı, kontrol grubunda ise bir değişim olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. |



Tablo 1. Devamı

| Yazar, Yıl, Tez Türü                 | Araştırma Grubu  | Araştırma Deseni  | Gruplara Uygulanan Müdahaleler  | Kabul ve Kararlılık Programının Özellikleri  | Kullanılan Ölçme Araçları   | Sonuç ve Yorum   |
|--------------------------------------|--|---|---|--|---|--|
| Yapan (2021)<br>Türkiye Doktora tezi | Ergenler<br>12 Sınıf<br>N: 46<br>Deney:15<br>Deney 2: 16<br>Kontrol:15 | Araştırmada<br>3x4'lük (deney/<br>deney/kontrol<br>grupları xön-<br>test/son-test/<br>izleme 1 ve 2<br>testi) faktöriyel<br>karişik desen | Deney grubu:<br>KKT Psiko-eğitim<br>Programı<br>Deney 1 grubu:<br>BDT psiko-eğitim<br>programı<br>Kontrol grubu:<br>müdahale<br>bulunmamaktadır | Her oturumu 90 dakika olmak üzere 7 oturum devam eden psiko-eğitim programı tanışma ve program tanıtımı ile başlamış, sınav kaygısı, kontrol stratejileri, kendilik değeri, değerler, kontrol ve gönüllük ayrımı, kabul becerileri bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik yer açma becerileri ve sınav kaygısı ile ilişkileri bağlamında devam etmiş, veda ve olumlu duygular ile sona ermiştir. | *Demografik bilgi formu,<br>*Sınav Kaygısı Envanteri (SKE),<br>*Kaçınma ve Birleşme Ölçeği-Gençler<br>*Otomatik Düşünceler Ölçeği | KKT ve BDT programının bağımlı değişken olan sınav kaygısını azaltmada etkili olduğu; bu etkinin izleme sürecinde de devam ettiğini sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca KKT grubunda yer alan deneklerin kaçınma ve birleşme düzeylerinde azalma olduğu görülmüştür. |

### Temelinde Hazırlanan Müdahalelerinin Kuramsal Yönelimleri, Oturum Sayıları, Süreleri ile Oturum İçerikleri

Gözden geçirilen yedi doktora tez çalışmasının tamamının KKT temelinde farklı değişkenlere “başa çıkma yeterliği, yaşamın anlamı, akran zorbalığı, beden imgesi esnekliği, sosyal görünüş kaygısı olumsuz değerlendirilme korkusu ve sınav kaygısı” müdahale amacıyla psiko-eğitim programı şeklinde hazırlandığı ve araştırmacının kendisi tarafından gerçekleştirildiği görülmektedir (Demirci-Seyrek 2017, Usta 2017, Kaya-Akdemir 2018, Uğur 2018, Kaya 2019, Yalnız 2019, Yapan 2021). Benzer şekilde iki makalede ele alınan programlar karar verme stratejileri kazandırma ile psikolojik esnekliği artırma amacıyla hazırlanmıştır (Ercengiz ve Şar 2018, Kırca ve Eksi 2020).

Gözden geçirilen yedi doktora tez çalışması ve iki makale oturum süresi açısından incelendiğinde; altı araştırmacının 90 dakika (Demirci-Seyrek 2017, Ercengiz ve Şar 2018, Uğur 2018, Yalnız 2019, Kırca ve Eksi 2020, Yapan 2021); iki araştırmacının 75 dakika (Kaya-Akdemir 2018, Kaya 2019); bir araştırmacının ise 60 dakika sürdüğü (Usta 2017) görülmektedir. Oturumlar ise haftada bir oturum olmak üzere yedi hafta (Yapan 2021), sekiz hafta (Demirci-Seyrek 2017, Usta 2017, Kaya-Akdemir 2018, Uğur 2018, Kaya 2019, Kırca ve Eksi 2020), 9 hafta (Ercengiz ve Şar 2018) ve on hafta (Yalnız 2019) şeklinde devam etmektedir.

Araştırma kapsamındaki yedi doktora tez ve iki makale çalışması oturumların içeriğine göre incelenmiş olup elde edilen veriler şu şekilde ifade edilmiştir: Usta'nın (2017) deney grubundaki öğrencilerin sosyal görünüş kaygısını azaltmak amacıyla hazırladığı psiko-eğitim programı tanışma, yapılandırma ve programın tanıtımı ile başlamıştır. Ardından sırasıyla KKT'de sosyal görünüş kaygısı modeli, kontrol ve kabul kavramları, ergenlerin yaşadıkları zorluklar ve çözümler, alternatif çözüm yolları, değerler ve kararlı eylem belirleme, düşünce engelleri, düşünceye mesafe koyabilme konuları ile devam eden program, genel değerlendirme ve vedalaşma ile sona ermiştir. Program sürecinde meditasyon, ev ödevi, bilgi verme, metafor ve farklı etkinliklerden faydalanılmıştır.

Demirci-Seyrek'in (2017) deney grubundaki öğrencilerin yaşam anlamlarını artırmalarına yardımcı olması için hazırladığı psiko-eğitim programı tanışma ile başlamıştır. Oturumlar sırasıyla anda olma, şimdi ve burada kalma, gözlemleyen benlik, düşünce izleme, hayatı kucaklama, kabul ve seçimler ile devam etmiş ve harekete geçmeye yönelik değerler odaklı yaşam amaçları belirleme ile sona ermiştir. Program sürecinde nefes egzersizi, ev ödevi, öykü, ısınma etkinlikleri ve farklı egzersizlerden faydalanılmıştır.

Ercengiz ve Şar'ın (2018) deney grubundaki öğrencilerin bağımlı ve kaçınması karar verme stillerini azaltması amacıyla hazırladığı psiko-eğitim programı tanışma ve KKT'nin tanıtımı ile başlamıştır. Ardından oturumlar sırasıyla karar verme stilleri, karar verme stilleri ile ilgili duygular, ana odaklanma, karar verme sırasındaki tepkiler, değerler, zorlu düşünceler, değer yönelimli olmayan davranış zorlukları, zorlu yaşantı kabulü, kavramsal benlik, yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme kavramları ile devam etmiştir. Program genel bir değerlendirme ile sonlanmıştır.



Program sürecinde farkındalık geliştirme çalışmaları, gevşeme egzersizleri, beyin fırtınası, metaforlar ve ev ödevlerine yer verilmiştir.

Kaya-Akdemir'in (2018) deney grubundaki öğrencilerin başa çıkma becerilerini artırmak amacıyla hazırladığı psiko-eğitim programı tanışma ve KKT'nin tanıtımı ile başlamıştır. Ardından oturumlar; yaratıcı umutsuzluk, deneyimsel kaçınma, kontrol, zihinsel birleşme/ayırışma, gözlemleyen benlik, hoşlanılmayan duyguların kabulü, anda olma, bilinçli farkındalık, değerler, değer yönelimli hedef ve eylemler ile devam etmiştir. Program genel değerlendirme ile sona ermiştir. Program sürecinde çeşitli egzersiz, ev ödevi, bilgi verme, metafor, hayal kurma ve drama gibi teknikler kullanılmıştır.

Uğur'un (2018) deney grubundaki öğrencilerin yaşadıkları olumsuz değerlendirme korkusunu azaltma amacıyla hazırladığı psiko-eğitim programı ısınma ve yapılama ile başlamıştır. Sonrasındaki oturumlar olumsuz değerlendirilme korkusu, ana odaklanma, psikolojik esneklik, bilişsel birleşme/ayırışma, değerler, kararlı eylemlerle değerlerine yönelme, kabulün bir başa çıkma stratejisi olarak benimsenmesi ile devam etmiştir. Program olumsuz değerlendirme korkusuna yönelik denemeler ile sona ermiştir. Program sürecinde çeşitli egzersizler, ev ödevi, bilgi verme, öykü gibi teknikler kullanılmıştır.

Yalnız'ın (2019) deney grubundaki öğrencilerin akran zorbalığını azaltmak amacıyla hazırladığı psiko-eğitim programı ısınma ve grup bilgisi ile başlamıştır. Sonraki oturumlar sırasıyla; kendini tanıma, kendini kabul, değerlilik hissi, duygu tanıma, duygu düzenleme, kontrol, kaygıyla baş etme, yılmazlık, KKT altıgeni, zorbalık türleri, izolasyon, sosyal dışlanma, sosyal dışlanma ile baş etme, empati, sosyal beceri konuları ile devam etmiştir. Program olumlu duygularla ayrılma ve değerlendirme ile sona ermiştir. Program sürecinde bilgi verme, ev ödevi, soru sorma, rol oynama, bibliyoterapi, nefes çalışması, metafor, dereceleme ve çeşitli egzersizlerden yararlanılmıştır.

Kaya'nın (2019) deney grubundaki öğrencilerin beden imgesi esnekliğini artırmak amacıyla KKT altıgenine göre hazırladığı psiko-eğitim programı tanışma ve program tanıtımı ile başlamıştır. Ardından oturum konuları sırasıyla, beden imgesi, işlevsel olmayan kontrol stratejileri, zihinsel birleşme/ayırışma, kabul egzersizleri, kendilik egzersizleri, kararlı davranış, değerler, değer yönelimli hedef ve eylemler bedensel imge esnekliği ile devam etmiştir. Program vedalaşma ve genel değerlendirme ile sona ermiştir. Program sürecinde yaşantısal deneyimler, çeşitli egzersizler ve metaforlardan faydalanılmıştır.

Kırca ve Eksi (2020) psikolojik esnekliği artırmak amacıyla hazırladıkları psiko-eğitim programı tanışma ve grup kuralları belirleme ile başlamıştır. Ardından zihnin işlevleri, zor içsel olaylar, bağlam olarak benlik, kabullenme, kaçınma, zor içsel olaylar, bilişsel kaçınma ve ayırışma, düşüncelere işlevsel rolleri bağlamında yaklaşma, var olma, dolaşan zihin, otomatik pilot, değerler ve hedefler arasındaki fark, değerlerin belirlenmesi, ölen kişinin amaçlarının belirlenmesi, değer temelli hedefler, değer temelli eylemler, değer temelli eylemlerin önündeki engeller,

engelleri aşmak için çözümler bağlamında devam etmiş, veda ve genel değerlendirme ile sona ermiştir.

Yapan'ın (2021) deney grubundaki öğrencilerin sınav kaygısını azaltmak amacıyla KKT temelinde hazırlanan psiko-eğitim programı tanışma ve program tanıtımı ile başlamıştır. Sınav kaygısı, kontrol stratejileri, kendilik değeri, değerler, kontrol ve gönüllük ayrımı, kabul becerileri bilişsel ayırışma, bağlamsal benlik yer açma becerileri ve sınav kaygısı ile ilişkileri bağlamında devam etmiş, veda ve olumlu duygular ile sona ermiştir. Sonuç olarak KKT kavramlarının yanı sıra araştırmanın bağımlı değişkenini oluşturan kavrama dair içeriklerin de yer aldığı ve farklı tekniklerin kullanıldığı görülmektedir.

### Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçları

Çalışma kapsamında incelenen araştırmalarda uygulanan KKT temelindeki psiko-eğitim müdahalelerinin etkililiğini test etmek amacıyla kullandıkları ölçme araçları incelendiğinde; çalışmalarda birbirinden farklı, çoğunlukla nicel olmak üzere nicel ve nitel ölçme araçlarına yer verildiği görülmektedir. Araştırmaların tamamında çalışma grubunun demografik bilgilerinin ve bazı kriterlerin yer aldığı Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır (Demirci-Seyrek 2017, Usta 2017, Ercengiz ve Şar 2018, Kaya-Akdemir 2018, Uğur 2018, Kaya 2019, Yalnız 2019, Yapan 2021). Bununla birlikte üç araştırmada kabul ve kararlılık ile ilgili ölçme aracı (Usta 2017, Uğur 2018, Yapan 2021), diğer araştırmalarda bağımlı değişkenle ilgili ölçme araçlarının kullanıldığı göze çarpmaktadır. Araştırmalarda bağımlı değişkendeki farklılığı belirlemek amacıyla kullanılan ölçme araçları şu şekildedir: Kabul ve Eylem Formu -II ölçeği (Usta 2017, Uğur 2018); Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (Usta 2017); Yaşamın Anlamı Envanteri (Demirci-Seyrek 2017) ile araştırmanın etkililiği belirlenmeye çalışılmıştır. Ayrıca Başa Çıkma Yeterliği Ölçeği (Kaya-Akdemir 2018); Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği (Uğur 2018) Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği (Kaya 2019), Akran Zorbalığı Ölçeği (Yalnız 2019) kullanılmıştır. Son Karar Verme Stilleri Ölçeği ve Sınav Kaygısı Envanterinin (Yapan 2021), yanı sıra oturumları ve süreci değerlendirmeye yönelik nitel araştırma formları tercih edilmiştir (Ercengiz ve Şar 2018, Kırca ve Eksi 2020).

### KKT Odaklı Psiko-eğitim Programlarının Etkililiği

Araştırma kapsamında incelenen çalışmaların tamamında uygulanan programın müdahale edilen bağımlı değişken düzeyinin artması veya azalmasına katkı sağladığı saptanmıştır. Bunun yanı sıra, bağımsız değişken üzerinde var olan etkinin izleme ölçümlerinde de devam ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Usta (2017) çalışmasında ANOVA tekniğini kullanmıştır. Araştırmada programın sosyal görünüş kaygısını ( $F_{(1-22)} = 18.782$ ;  $p < .05$ ) azaltmada anlamlı olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde sosyal görünüş kaygısı puanlarının ( $F_{(2-44)} = 52.611$ ;  $p < .05$ ) izleme puanlarının ilk ölçümlerden düşük olduğu ve deney grubunun sosyal görünüş kaygısı son-test ve izleme testi ölçüm puanının, kontrol grubu puanlarına göre anlamlı biçimde düşük olduğu tespit edilmiştir. Son olarak kontrol grubundaki öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı puanları arasında deneysel süreçte anlamlı bir farklılık olmadığı gözlenmiştir ( $F_{(2-33)} = .30$ ,  $p > .05$ ).

Ercengiz ve Şar (2018) ANOVA tekniğini kullanmıştır. Araştırmanın karar verme stilleri ölçeği bağımlı karar verme alt boyutunda ( $F_{(2,44)}=12.793$ ;  $p<.001$ ) deney süreci sonunda oluşan farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde deney süreci sonrasında izleme sürecinde sosyal görünüş kaygısı puanlarındaki ( $F_{(2,44)}=52.611$ ;  $p<.05$ ) farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. İzleme ölçümlerindeki puanların ön test ölçüm puanlarından küçük olduğu görülmektedir. Ayrıca zaman etkisi olmadığı görülmüş, program süreci sonrasında deney grubunun sosyal görünüş kaygısı puanlarının, kontrol grup puanlarına göre düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak kontrol grubunun sosyal kaygı puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlenmiştir ( $F_{(2,33)}=.307$ ,  $p>.05$ ).

Demirci-Seyrek (2017) ANOVA tekniğini kullanmıştır. Araştırmanın deney 1 grubunun program sürecinden sonra aranan anlam ( $F_{(2,16)}=11,504$ ,  $p<.001$ ) ve mevcut anlam puanlarındaki ( $F_{(2,16)}=5.917$ ,  $p<.01$ ) puanlarındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlemlenmiştir. Son test ölçümlerinde deney grubunun aranan anlam ve mevcut puanlarının ön test ölçümlerine göre azaldığı ve izleme testine kadar anlamlı düzeyde bir düşüşün olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca son test ölçüm puanlarının hem aranan anlam boyutunda ( $F_{(3,32)}=11.409$ ,  $p<.05$ ), hem de mevcut anlam boyutunda ( $F_{(3,32)}=3.732$ ,  $p<.05$ ) anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Deney grubunun ikisinde de iki kontrol grubuna göre aranan anlam puanlarının anlamlı düzeyde düşük; mevcut anlam düzeylerinin ise anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak kontrol grubundaki öğrencilerin aranan anlam ve mevcut anlam puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlenmiştir.

Kaya-Akdemir (2018) çalışmasında tek faktör üzerinden tekrarlanmış ölçümler için iki faktörlü varyans analizi tekniği kullanmıştır. Araştırmanın başa çıkma yeterliği ölçeği ( $F_{(1,18)}=3,176$ ;  $p>0,05$ ) puanları arasındaki farklılığın anlamlı olmadığı gözlemlenmiştir. Bu sonuç deney ve kontrol grupları ölçümlerinde, başa çıkma yeterliği ölçeği puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmadığını göstermektedir.

Uğur (2018) çalışmasında ANOVA tekniğini kullanmıştır. Araştırmada program süreci sonunda deney grubunun olumsuz değerlendirme korkusu ( $F_{(1,24)}=7.215$ ;  $p<.05$ ) puanları arasındaki oluşan farkın istatistiksel boyutta anlamlı olduğu gözlenmiştir. Son test ölçümlerinde deney grubunun olumsuz değerlendirme korkusu puanlarının ön test ölçümlerine göre azaldığı ve izleme testine kadar anlamlı bir değişim olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak kontrol grubundaki öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korkusu puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ve bu durumun izleme ölçümlerinde de devam ettiği gözlenmiştir.

Yalnız (2019) ANOVA tekniği kullanmıştır. Araştırmada program süreci sonunda deney grubundaki mağdurların uğradığı fiziksel zorbalık ( $F_{(1,22)}=.82$ ;  $p<.05$ ); sözel zorbalık ( $F_{(1,22)}=2.11$ ;  $p<.05$ ); izolasyon zorbalığı ( $F_{(1,22)}=29.06$ ;  $p<.05$ ); söylenti yayma zorbalığı ( $F_{(1,22)}=9.58$ ;  $p<.05$ ); eşyaya zarar verme zorbalığı ( $F_{(1,22)}=10.10$ ;  $p<.05$ ) ve akran zorbalığı ( $F_{(1,22)}=8.93$ ;  $p<.05$ ) puanları arasındaki

oluşan farkın istatistiksel boyutta anlamlı olduğu gözlenmiştir. Son test ölçümlerinde deney grubunun zorbalık alt boyut puanlarının tamamında ön test ölçümlerine göre azaldığı ve bu düşüşün izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmektedir. Araştırmada program süreci sonunda deney grubundaki zorbalıkların gerçekleştirdiği fiziksel zorbalık ( $F_{(1,22)}=7.12$ ;  $p<.05$ ); sözel zorbalık ( $F_{(1,22)}=6.24$ ;  $p<.05$ ); izolasyon zorbalığı ( $F_{(1,22)}=8,80$ ;  $p<.05$ ); söylenti yayma zorbalığı ( $F_{(1,22)}=7.10$ ;  $p<.05$ ); eşyaya zarar verme zorbalığı ( $F_{(1,22)}=3.40$ ;  $p<.05$ ) ve akran zorbalığı ( $F_{(1,22)}=9.28$ ;  $p<.05$ ) puanları arasındaki oluşan farkın istatistiksel boyutta anlamlı olduğu gözlenmiştir. Son test ölçümlerinde deney grubunun zorbalık alt boyut puanlarının tamamında azaldığı ve bu düşüşün izleme sürecinde de kalıcı olduğu görülmektedir. Son olarak kontrol grubundaki öğrencilerin puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlenmiştir.

Kaya (2019) çalışmasında ANOVA tekniğini kullanmıştır. Araştırmanın program sürecinde gerçekleştirilen beden imgesi esnekliği ( $F_{(2,31)}=15.97$ ;  $p<.05$ ) ölçümleri arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Program sonunda deney grubunun beden imgesi esnekliği arttığı ve bu artışın izleme sürecinde de devam ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak kontrol grubundaki öğrencilerin beden imgesi esnekliği puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ve bu durumun izleme ölçümlerinde de devam ettiği gözlenmiştir.

Kırca ve Eksi (2020) çalışmasında nicel verileri, Mann Whitney U ve Wilcoxon İşaretli Sıralar testi ile nitel veriler ise tematik analiz aracılığıyla incelemiştir. Nicel bulgular, uygulanan programın deney grubunun psikolojik esnekliği anlamlı şekilde arttırdığını göstermiştir. Nitel bulgular ise program sonrası katılımcıların anda kalma, öz-kontrol, değer odaklı eylemler, duygu ve düşüncelerle ayırışma ve baş etme, kendini ve insanları tanıma, kabul, kaçınmama, çatışma ve kriz yönetme, otantik olma ve kaygı konusunda değişim yaşadığını vurgulamaktadır.

Yapan (2021) çalışmasında karışık desenler için iki faktörlü ANOVA tekniği kullanmıştır. KKT, bilişsel davranışçı terapi ve kontrol grubunda yer alan deneklerin deney sürecinde gerçekleştirilen ölçümlerden elde ettikleri puanların anlamlı düzeyde azaldığı görülmektedir ( $F_{(2,30)}=6.334$ ;  $p<.05$ ). Ayrıca deneysel etkinin bir aylık ve üç aylık izleme dönemlerinde de devam ettiği kontrol grubu puanlarında ise herhangi bir değişim olmadığı belirlenmiştir.

## Tartışma

Üçüncü dalga davranışçı terapiler arasında KKT hem teorik açıdan hem de bilimsel çalışmalar bakımından ön plana çıkmaktadır. Türkiye'de de KKT'ye dayalı çalışmalarda son yıllarda artış olduğu gözlenmektedir. Yavuz (2015), Kul ve Türk (2020) tarafından yapılan derleme çalışmaları KKT'nin teorik çerçevesinin anlaşılması açısından yol gösterici olmuştur. KKT'ye dayalı müdahale çalışmaları ise 2017 yılında gerçekleştirilen iki doktora tezi ile birlikte görülmeye başlanmıştır. Söz konusu çalışmalarda Demirci-Seyrek (2017) ve Usta (2017) KKT'ye dayalı psiko-eğitim programları geliştirerek söz konusu yaklaşımın etkililiğini incelemiştirlerdir. KKT'ye dayalı ilk müdahale çalışmalarının

yapıldığı 2017'den 2021 Ekim ayına kadar olan süreçte ise bu araştırmanın kapsamına giren toplamda dokuz uygulama gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın amacı ise Türkiye'de son yıllarda artan uygulama çalışmaları ile dikkat çeken KKT'ye dayalı programların etkililiğini sistematik bir şekilde gözden geçirerek müdahale çalışmalarına yönelik genel bir çerçeve sunmaktır. Araştırma kapsamına dahil edilen yedi doktora tezi ile iki makale çalışmasının etkililiği genel olarak değerlendirildiğinde, tüm programların deney grupları üzerinde anlamlı etkiye yol açtığı bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca araştırmaların tümünde kontrol grubunun yer alması yapılan müdahale çalışmalarının etkililiğine ilişkin güvenilirliği de arttırmaktadır.

Araştırmada incelenen KKT'ye dayalı müdahale çalışmalarının kapsamına bakıldığında ise "sosyal görünüş kaygısını azaltma, kaçınmacı karar verme stilini azaltma, yaşamın anlamını artırma, başa çıkma yeterliliğini artırma, olumsuz değerlendirilme korkusunu azaltma, akran zorbalığı düzeylerini azaltma, bedensel imge esnekliğini artırma, psikolojik esnekliği artırma ve sınav kaygısını azaltma", temalarında gerçekleştirildiği görülmektedir. Yurt dışında yapılan müdahale ve derleme çalışmalarına bakıldığında ise öz şefkate yönelik KKT'ye dayalı deneysel çalışmanın (Yadavaia ve ark. 2014), kaygı bozukluklarının tedavisinde KKT'nin etkililiğinin incelendiği derleme çalışmasının (Landy ve ark. 2015), madde kullanım bozukluğunu azaltmaya yönelik gerçekleştirilen çalışmaları ele alan meta analiz çalışmasının (Lee ve ark. 2015), kaygı ve depresyon gibi duygusal bozukluklara yönelik müdahale programlarını ele alan derleme çalışmasının (Coto-Lesmes ve ark. 2020), depresyonu azaltmaya yönelik gerçekleştirilen müdahale programlarını inceleyen derleme ve meta-analiz çalışmasının (Zhenggang ve ark. 2020) ve kaygı, depresyon, yaşam kalitesi ve psikolojik esneklik gibi değişkenler üzerinde internet tabanlı müdahalelerin etkililiğini inceleyen derleme çalışmasının (Thompson ve ark. 2021) yapıldığı görülmektedir. KKT'ye dayalı yapılan müdahale çalışmalarının farklı temalarda gerçekleştirilmesinin, söz konusu yaklaşımın etkililiğinin farklı problem alanları üzerinde kanıtlanması adına önemli olduğu söylenebilir. Bu çalışmada ele alınan müdahale programlarına bakıldığında sadece risk faktörlerinin azaltıldığı uygulamaların yer almadığı aynı zamanda koruyucu faktörleri arttırmaya yönelik uygulamaların da olduğu göze çarpmaktadır. Sistematik derleme çalışmasında ele alınan dokuz çalışma örneklem gruplarına göre incelendiğinde ise üç çalışmanın lise öğrencileriyle altı çalışmanın ise üniversite öğrencileriyle gerçekleştirildiği görülmektedir. Müdahale programlarının tümü psiko-eğitim programına dayalı uygulanırken, bu çalışmaların yedisinde deney ve kontrol gruplarına yer verilirken, bir çalışmada iki deney bir kontrol grubuna; bir çalışmada ise deney, kontrol ve plasebo gruplarına birlikte yer verilmiştir. Müdahale çalışmalarının sadece psiko-eğitime dayalı gerçekleştirilmesi, yalnızca bir çalışmada plasebo grubuna yer verilmesi; program çeşitliliğinin olmaması ve program içeriklerinin etkisinin daha net değerlendirilmemesi bakımından eksiklik olarak görülebilir. Bu araştırma kapsamında gözden geçirilen araştırmaların tümünde izleme çalışması gerçekleştirilmiştir. Uygulanan müdahale programlarının ortaya

koyduğu etkinin kalıcılığının ölçülebilmesi açısından önemli olan izleme çalışmasının tüm çalışmalarda gerçekleştirilmesi, uygulanan programların etkililiğine ilişkin güvenilir sonuçlara ulaşılmasına katkı sağlamaktadır. Gözden geçirilen araştırmalarda, uygulama çalışmalarının katılımcılar tarafından değerlendirilip değerlendirilmediğine bakıldığında ise Ercengiz ve Şar (2018) ile Kırca ve Eksi (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, araştırmacılar tarafından hazırlanan formlar aracılığıyla oturumların ve sürecin genel değerlendirilmesinin yapılması sağlanmıştır. Deneysel araştırmaların etkililiğinin katılımcı görüşleriyle değerlendirilmesi, yapılacak çalışmalar konusunda araştırmacılara yol göstermesi açısından değerli görülebilir. Oturumlara ve sürece ilişkin geri bildirim alan araştırmacı, araştırmacılara sunacağı önerilerle yapılacak çalışmalara ışık tutabilir. Bu anlamda 7 araştırmada oturumların ve sürecin genel değerlendirilmesine yer verilmemesi eksiklik olarak görülebilir.

Son olarak yurt dışında gerçekleştirilen müdahale çalışmalarının etkililiğini ele alan meta analiz türündeki derleme çalışmalarına bakıldığında, KKT'nin kaygıyı ve depresyonu azaltmada etkili olduğu, psikolojik esnekliği artırdığı görülmektedir (Coto-Lesmes ve ark. 2020). Benzer şekilde KKT'nin depresyonu azaltmada etkililiğini toplamda 1088 katılımcıdan oluşan 18 çalışma ile inceleyen araştırma sonucunda, KKT'nin depresyonu anlamlı bir şekilde azalttığı sonucuna ulaşılmıştır (Zhenggang ve ark. 2020). KKT'nin çocuklarda kaygıyı, depresyonu ve davranış problemleri ile mental sorunların azaltılmasında anlamlı bir etkiye sahip olduğu; ergenlerde de aynı şekilde kaygı, depresyon ve davranış problemlerinin azaltılmasında anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulgusu elde edilmiştir (Fang ve Ding 2020). Bir başka derleme çalışmasında, 12477 katılımcıdan oluşan 133 araştırmayı ele alan 20 meta-analiz çalışması üzerine çoklu meta-analiz yapılmıştır. Buna göre, KKT'nin depresyon, kaygı, madde kullanımı ve kronik ağrıya müdahale etmede etkili sonuçlara sahip olduğu bulgusu elde edilmiştir (Gloster ve ark. 2020).

Yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalara bütüncül bir gözle bakıldığında, her iki alanyazında da KKT'nin kaygıyı azaltma, kaygıyla başa çıkabilme başlıklarında etkililiğinin sık bir şekilde çalışıldığı (Landy ve ark. 2015, Usta 2017, Uğur 2018, Coto-Lesmes ve ark. 2020, Kırca ve Eksi 2020, Fang ve Ding 2020, Gloster ve ark. 2020, Yapan 2021) görülmektedir. Her iki alanyazında da KKT'nin kaygıyı azaltma, kaygıyla başa çıkabilme müdahalelerinde etkili olduğu kanıtlanmıştır.

## Sonuç

KKT'ye dayalı deneysel çalışmaların sistematik bir biçimde gözden geçirildiği bu çalışmada, uygulanan programların sosyal görünüş kaygısını azaltma, kaçınmacı karar verme stillerinde düşüş sağlama, yaşamın anlamını artırma, başa çıkabilme yeterliliği kazandırma, olumsuz değerlendirilme korkusu ile akran zorbalığı düzeyini azaltma, sosyal beceri kazandırma, bedensel imge esnekliğini artırma ve sınav kaygısını azaltma gibi değişkenler üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Yapılan literatür çalışmasında ise yurt dışında gerçekleştirilen KKT'ye



dayalı deneysel çalışmaların, öz şefkati artırma, depresyon ve kaygıyı azaltma ile yaşam kalitesini artırma ve madde kullanım bozukluğunu azaltma üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yadavaia ve ark. 2014, Lee ve ark. 2015, Thompson ve ark. 2021). Araştırmanın kabul ve kararlılık terapisi ile ilgili çalışmaları bir bütün olarak değerlendirmeye katkısının yanı sıra birtakım sınırlılıkları da bulunmaktadır. Çalışma ergen/genç yetişkin örneklemeyle ve Türkiye’de gerçekleştirilen araştırmalarla sınırlıdır. Yurtdışında gerçekleştirilen bir çalışma (Gloster ve ark. 2020) nedeniyle Türkiye’de gerçekleştirilen araştırmalar bağlamında sınırlı tutulmuştur. Türkiye’de gerçekleştirilen müdahale çalışmalarının üçünün lise öğrencilerine yönelik gerçekleştirilmesine rağmen, ergenlik dönemi sorunlarının görülmeye başlandığı ortaokul grubuna yönelik önleyici çalışmaların yapılmaması dikkat çekmektedir. Önleyici çalışmaların ortaokul ve ilkokul gibi erken dönem gruplarda da yapılmaya başlanması, ilerleyen yaş dönemlerinde sorunların ortaya çıkmaması hem ekonomik hem de hızlı sonuç alınabilmesi adına faydalı görülmektedir. Ayrıca Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiğinde çocuklara ve yetişkin bireylere yönelik müdahale çalışmalarının olmaması dikkat çeken bir diğer husustur. Deneysel çalışmalar ile etkililiği kanıtlanan ve günden güne kullanım alanı artan KKT uygulamalarının sadece lise ve üniversite öğrencilerine yönelik değil aynı zamanda çocuklarla ve yetişkinler için de etkili sonuçlar ortaya koyacağı düşünülmektedir.

**Yazarların Katkıları:** Yazarlar çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladıklarını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğunu kabul etmiştir.

**Danışman Değerlendirmesi:** Dış bağımsız.

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

**Finansal Destek:** Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

**Authors Contributions:** The authors attest that they have made an important scientific contribution to the study and have assisted with the drafting or revising of the manuscript.

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Conflict of Interest:** No conflict of interest was declared by the authors.

**Financial Disclosure:** The authors declared that this study has received no financial support.

## Kaynaklar

Akin A, Kaya M, Turan ME, Akin U, Karduz FFA (2014) The validity and reliability of Turkish version of the coping competence questionnaire. Journal of Educational & Instructional Studies in the World, 4:25-29.

Boyras G, Lightsey Jr OR, Can A (2013) The Turkish version of the Meaning in Life Questionnaire: Assessing the measurement in variance across Turkish and American adult samples. J Pers Assess, 95:423-431.

Coto-Lesmes R, Fernández-Rodríguez C, González-Fernández S (2020) Acceptance and Commitment Therapy in group format for anxiety and depression A systematic review J Affect Disord, 263:107-120.

Dahl J (2015) Valuing in ACT. Curr Opin Psychol, 2:43-46.

Demirci-Seyrek Ö (2017) Üniversite öğrencilerinde kabul ve kararlılık terapisine dayalı psiko-eğitim programının yaşamın anlamı düzeyine etkisi (Doktora tezi). Samsun, Ondokuz Mayıs Üniversitesi.

Ercengiz M, Şar AH (2018) Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli karar verme becerisi psiko-eğitim programının karar verme stilleri üzerindeki etkisi. Sakarya University Journal of Education, 8:109-130.

Fang S, Ding D (2020) A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for children. J Contextual Behav Sci, 15:225-234.

Gloster AT, Walder N, Levin M, Twohig M, Karekla M (2020) The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. J Contextual Behav Sci, 18:181-192.

Harris R (2016) Mutluluk Tuzağı (Çeviri Eds Ç Şaher, HT Karatepe, KF Yavuz). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Harris R (2016) Gerçeğin Tokadı (Çeviri Eds Ç Şaher, K F Yavuz). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Harris R (2017) ACT’i Kolay Öğrenmek (Çeviri Eds H T Karatepe, K F Yavuz). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Hayes SC (2016) Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. Behav Ther, 47:869-885.

Hayes SC, Luoma JB, Bond FW, Masuda A, Lillis J (2006) Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. Behav Res Ther, 44:1-25.

Hayes SC, Strosahl KD (Eds) (2004) A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy New York: Springer-Verlag.

Işık Ş, Ergüner-Tekinalp B, Üzbe-Atalay N, Kaynak Ü (2021) Psikolojik Danışmada Güncel Kuramlar. Ankara, Pegem Akademi Yayıncılık.

Kaya S (2019) Kabul ve kararlılık yaklaşımı temelli grup psiko-eğitiminin beden imgesi esnekliği üzerindeki etkisi (Doktora tezi). Muğla, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.

Kaya-Akdemir M (2018) Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının başa çıkma yeterliği üzerindeki etkisi (Doktora tezi). Sakarya, Sakarya Üniversitesi.

Kırca B, Eksi H (2020) A mixed-method study exploring the effectiveness of acceptance and commitment therapy based group psychoeducation program on psychological flexibility. Spiritual Psychology and Counseling, 5:355-375.

Kul A, Türk F (2020) Kabul ve adanmışlık terapisi (ACT) üzerine bir derleme çalışması. OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 16:3773-3805.

Landy LN, Schneider RL, Arch JJ (2015) Acceptance and commitment therapy for the treatment of anxiety disorders: a concise review. Curr Opin Psychol, 2:70-74.

Lee EB, An W, Levin ME, Twohig MP (2015) An initial meta-analysis of Acceptance and Commitment Therapy for treating substance use disorders. Drug Alcohol Depend, 155:1-7.

Linehan MM (1993) Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. New York, Guilford Press.

Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG, PRISMA Group (2009) Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. Ann Intern Med, 151:264-269.

Öner N (2012) Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testlerden Örnekler (7 Baskı). İstanbul, Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.

Segal ZV, Williams JMG, Teasdale JD (2002) Mindfulness-Based Cognitive Therapy For Depression: A New Approach To Preventing Relapse. New York, Guilford Press.

Taşdelen A (2002) Öğretmen adaylarının farklı psiko-sosyal değişkenlere göre karar verme stilleri (Doktora tezi). İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi.

Thompson EM, Destree L, Albertella L, Fontenelle LF (2021) Internet-based acceptance and commitment therapy: a transdiagnostic systematic review and meta-analysis for mental health outcomes. Behav Ther, 52:492-507.



Uğur E (2018) Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisi (Doktora tezi). Sakarya, Sakarya Üniversitesi.

Usta F (2017) Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeylerine etkisi (Doktora tezi). Sakarya, Sakarya Üniversitesi.

Vatan S (2016) Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 8:190-203.

Yadavaia JE, Hayes SC, Vilaradaga R (2014) Using acceptance and commitment therapy to increase self-compassion: A randomized controlled trial. J Contextual Behav Sci, 3:248-257.

Yalnız A (2019) Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının akran zorbalığı üzerindeki etkisi (Doktora tezi). Sakarya, Sakarya Üniversitesi.

Yapan S (2021) Kabul ve kararlılık terapisi ve bilişsel davranışçı terapi temelli psiko-eğitim programlarının sınav kaygısına etkisi (Doktora tezi). Gaziantep, Gaziantep Üniversitesi.

Yavuz KF (2015) Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. Turk Klin J Psychiatry-Special Topics, 8:21-27.

Yavuz F, Ulusoy S, Iskin M, Esen FB, Burhan HS, Karadere ME, Yavuz N (2016) Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. Klin Psikofarmakol Bulteni, 26:397-408.

Yerlikaya EE (2020) Davranışçı terapiler. In Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları (Örnek Uygulamalarla Temel ve Güncel Kuramlar), 2 Baskı (Eds Z Karataş, Y Yavuzer):231-274. Ankara, Pegem Akademi Yayıncılık.

Zhenggang B, Shiga L, Luyao Z, Sijie W, Iris C (2020) Acceptance and commitment therapy (ACT) to reduce depression: A systematic review and meta-analysis. J Affect Disord, 260:728-737.